



かじきのバーベキュー風

＜材料・・・おとな4人分＞

めかじき 60g 4切

A [小麦粉 大さじ1
片栗粉 大さじ1
揚げ油 適量

B [砂糖 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ2と1/2
みりん 小さじ1
酢 小さじ1
りんご 50g (1/6個)

＜作り方＞

- ① Aを混ぜ合わせかじきにまぶす。
- ② 170℃～180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋にBを入れ煮立ったら、酢とすりおろしたりんごを加え、ひと煮立ちさせソースを作る。
- ⑤ 揚げたかじきをソースにかける。

ソースは、お肉や野菜にかけてもおいしいですよ。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	180 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	10.6 g
塩分	0.6 g

